

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
«КЫРИНСКИЙ РАЙОН»  
ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 26 января 2022 года

№ 50

с.Кыра

**О проведении видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний умений в области физической культуры и спорта, в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения Кыринского района**

В целях повышения уровня привлекательности комплекса ГТО среди населения, подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, привлечения широких слоев населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни, физической и нравственной закалки населения, совершенствования спортивных традиций, руководствуясь ст.26 Устава муниципального района «Кыринский район», администрация муниципального района «Кыринский район» постановляет:

1. Провести тестирование среди всех категорий населения муниципального района «Кыринский район» в течении 2022 года.

2. Утвердить положение о проведении тестирования среди всех категорий населения муниципального района «Кыринский район» (приложение №1).

3. Главному специалисту комитета культуры, спорта и молодежной политики администрации муниципального района «Кыринский район», обеспечить четкое проведение данного мероприятия.

4. Рекомендовать:

4.1. Главному врачу ГУЗ «Кыринская ЦРБ» обеспечить медицинское обслуживание участников сдачи нормативов ГТО.

4.2. Главам сельских поселений, учителям физической культуры и спорта обеспечить проведение тестирования у себя на местах.

5. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на председателя комитета культуры, спорта и молодежной политики администрации муниципального района «Кыринский район».

И.о. главы муниципального района  
«Кыринский район»



А.М. Куприянов

## **ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тестирования среди населения Кыринского района**

### **1. Цели и Задачи**

Тестирование проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;
- привлечения широких слоев населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- \*- формирование здорового образа жизни, физической и нравственной закалки населения;
- повышения уровня привлекательности комплекса ГТО среди населения, подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### **2. Руководство проведением тестирования**

Общее руководство по подготовке и проведению тестирования и непосредственное его проведение осуществляет Комитет культуры, спорта и молодежной политики администрации муниципального района «Кыринский район».

### **3. Организация проведения тестирования**

Тестирование проводится в течении 2022 года среди всех категорий населения муниципального района «Кыринский район»

### **4. Требование к участникам и условия их допуска**

К сдаче нормативов допускаются жители муниципального района «Кыринский район» в возрасте от 6 до 70 лет с 1 по 11 ступень комплекса ГТО. Каждый участник ГТО выбирает испытания по своему возрасту (обязательные и по выбору). Обязательным условием участия в тестировании является наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом. Всем участникам зарегистрироваться на сайте ГТО (для присвоения id-номера и вручения удостоверения по сдаче норм «Готов к труду и обороне»). За дополнительной информацией обращаться в Комитет культуры, спорта и молодежной политики администрации муниципального района Кыринский район (21-3-30, 8-914-138-32-67 Шаронова Евгения Владимировна).

## **5. Виды нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО**

- бег на 30, 60, 100 м;
- бег на 1, 1,5, 2, 3 км;
- челночный бег 3x10 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины, женщины);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- прыжок в длину с разбега;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины);
- подтягивание из виса на низкой перекладине (женщины);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин);
- стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м-очки (по выбору)
- рывок гири 16 кг (кол-во раз мужчины, по выбору);
- метание спортивного снаряда на дальность;
- стрельба из пневматической винтовки;
- кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км;
- смешанное передвижение 1, 2, 3, 4 км;
- смешанное передвижение по пересеченной местности;
- скандинавская ходьба 2, 3, 4 км;
- туристский поход с проверкой туристских навыков.

## **6. Методические рекомендации по выполнению испытаний (тестов)**

**1. Бег на 30, 60, 100 м.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60, 100 м с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

**2. Бег на 1, 1,5, 2, 3 км.** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников 20 человек.

**3. Челночный бег 3x100 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии- «Старт» и «Финиш».

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество

правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

**Ошибки:**

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- одновременное разгибание рук.

**5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком«-«,ниже-знаком«+».

**Ошибки:**

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

## **6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки:**

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

## **7. Прыжок в длину с разбега.**

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе горизонтальных прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места

отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **8. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног(туловища);
- \* - подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. И.П;
- разновременное сгибание рук.

### **9. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников 1-3 ступеней-90 см. Высота грифа перекладины для участников 4-9 ступеней-110 см. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- подтягивания с рывками или прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. И.П;
- разновременное сгибание рук.

### **10. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

## \* 11. Стрельба из пневматической винтовки

Стрельба из пневматической винтовки производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для 3 ступени), 10 м по мишени № 8. Выстрелов -3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу-10 мин. Время на подготовку- 3 мин.

## 12. Рывок гири 16 кг

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения-4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 м. участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено делать дополнительные замахи. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо в нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

- использовать канифоль для подготовки ладоней;
  - оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
  - постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
  - выход за пределы помоста.
- Ошибки:
- дожим гири;
  - касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

### **13. Метание спортивного снаряда на дальность**

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 грамм) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники 2-4 ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм, участники 5-7 ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм (женщины и мужчины соответственно).

### **14. Кросс по пересеченной местности на 2, 3, 5 км**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

### **15. Смешанное передвижение 1, 2, 3, 4 км**

Смешанное передвижение 1, 2, 3, 4 км осуществляется как по слабопересеченной местности, так и на стадионе. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение, которое следует начинать с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег. При смешанном передвижении на местности чередование ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски можно преодолевать бегом, а подъемы шагом. При беге под гору следует сохранять прямолинейное

положение туловища, ногу ставить загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая натывание на нее. В забеге участвует 20 человек.

### **16. Смешанное передвижение по пересеченной местности**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта.

### **17. Скандинавская ходьба на 2, 3, 4 км**

Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров. Старт и финиш лучше делать в одном месте, соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10-15 метров.

Техника выполнения испытания:

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку. Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

### **18. Туристский поход с проверкой туристских навыков**

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников 3, 8-10 ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, 4-5, 7 ступеней-10 км, 6 ступени-15 км. В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.